

आ ग म नि वं ध माला । ग्रं थ १७

ॐ

आत्मशक्ति का विकास ।



लेखक और प्रकाशक ।

श्रीपाद दामोदर सातवळेकर

स्वाध्याय मंडल, औंध [जि. सातारा.]



द्वितीय वार १०००



संवत् १९८०, शक १९४५, सन १९२३.

मूल्य १५) पांच आने

वैदिक धर्म ।

वैदिक तत्त्वज्ञान प्रचारक : मासिक पत्र ।

वैदिक धर्म के अोजस्वी विचार स्पष्ट रूपमें बताने के लिये ही यह मासिक है । यदि आप इस मासिक के लेख पढ़ेंगे, तो वैदिक मंत्रों के गूढ़ और उच्च विचारों के साथ आपका परिचय होगा ।

योग साधन पर अनुभव के लेख इस मासिक में प्रकाशित होते हैं । इनको पढ़ने में योग मार्ग का ज्ञान सुगमता में प्राप्त करके आप शारीरिक स्वास्थ्य, इंद्रिय संयम तथा चित्त की प्रसन्नता का अनुभव लेते हुए अपनी शक्ति विकसित करने के सुगम उपाय जान सकते हैं ।

वार्षिक मूल्य ३॥) रु. है । शीघ्र ग्राहक बन जाइये ।

मंत्री—स्वाध्याय मंडल, औंध (जि. सातारा.)

आ ग म नि वं ध मा ला । ग्रं थ १७



आत्मशक्ति का विकास ।



लेखक और प्रकाशक ।

श्रीपाद दामोदर मातवल्लभ

स्वाध्याय मंडल, औध [जि. सातगा.]



द्वितीय बार १०००



संवत् १९८०, शक्र १९४०, मन १९२३.



वैदिकधर्म का ध्येय ।

अपनी शक्तियोंका विकास करना वैदिक धर्मका ध्येय है । इस विषयका प्रतिपादन करने-वाले मंत्र वेदमें सहस्रशः हैं, उनमें से अल्प मंत्रोंका और थोड़ेसे विषयोंका संग्रह इस प्रथम भागमें किया है । यदि यह संग्रह पाठकोंको पसंद हुआ तो क्रमशः इसी विषयके अन्य भाग प्रसिद्ध करने की इच्छा है ।

औध (जि. माताग)

१ मार्गशीर्ष सं. १९८०

निवेदक

श्री. दा. सातवळेकर

— स्वाध्याय मंडल ।

आत्मशक्तियोंका-विकास ।

अपनी शक्तियां कितनी हैं, और उन शक्तियोंका विकास किस रीतिसे करना चाहिये; इसका विचार मनुष्यही कर सकता है. इसीलिये मनुष्यका महत्व विशेष है । अर्थात् जो मनुष्य अपनी शक्तियोंके विकासका प्रयत्न नहीं करते, तथा प्रतिदिनके कार्य से अपनी शक्तियां बढ़ रही हैं, या घट रही हैं; इसका कोई विचार नहीं करते, उनकी योग्यता विशेष नहीं हो सकती ।

जो सौदागर अपने व्योपार व्यवहारका हिसाब नहीं देखता, और निश्चय पूर्वक लाभ प्राप्त करनेके उपाय नहीं सोचता, उसका दिवाला निकलनेमें देरी नहीं लगती । जो राजा अपने प्राप्त राज्य का उत्तम शासन नहीं करता, और अपने चतुरंगवलको बढानेका यत्न नहीं करता, उसकी शक्ति क्षीण होती है । इसी प्रकार हरएक व्यक्तिके विषयमें भी है । इस लिये प्रत्येक मनुष्यको अपनी शक्तियोंका विचार करना चाहिये । शक्तियोंके विचारमें (१) अपनी सब शक्तियोंका निश्चित ज्ञान, (२) उनके विकास का मार्ग, (३) उनके पोषक नियमोंका ज्ञान और घातक कारणोंका विशेष ज्ञान, तथा (४) अपनी शक्तियोंकी स्वाधीनताका उपाय, इत्यादि विषयोंका संबंध आता है ।

अपनी शक्तियोंका विचार करनेके पूर्व अपनी शक्तियोंका स्वरूप—विज्ञान होना अत्यावश्यक है। अपने अंदर दो प्रकार की शक्तियां हैं। (१) मुख्य शक्ति “आत्मिक शक्ति” नामसे प्रसिद्ध है, तथा (२) दूसरी शक्ति “प्राकृतिक शक्ति” है। जो प्राकृतिक शक्ति है, वह आत्मिक शक्तिके साथ रहनेसे सफल हो सकती है, अन्यथा नहीं। इनका ही वर्णन वैदिक सारस्वतमें निम्न शब्दों द्वारा होता है—

आत्मा	प्रकृति
ईश	अनीशा
अज	अजा
प्राण	रयी
सूर्य	चंद्र
पुरुष	प्रकृति
धन	ऋण.

इसमें मुख्य तत्व यह है कि, आत्माकी शक्ति प्रकृतीकी शक्तिके साथ मिलकर अपना प्रभाव ब्रता रही है, इसलिये दोनों शक्तियां एक दूसरेकी साधक हैं और वातक नहीं हैं। शरीरमें देखिये कि, आत्माकी शक्ति प्रत्येक अवयव और इंद्रियमें जाकर कार्य कर रही है। यहां प्रश्न उत्पन्न होता है कि, अपने अंदर कितनी शक्ति है? विचार करनेपर पता लग जायगा कि, यद्यपि देखनेमें शक्ति अत्यल्प है, तथापि विचार करनेपर उसके अपार

(५)

होनेका ज्ञान होता है । अनुभव के लिये गेहुंका एक दाना लीजिये और विचार कीजिये कि, उसमें कितनी शक्ति है ? यदि यही एक गेहुंका दाना योग्य भूमिमें बोया जाय, और उत्तम खाद और जल की योजना की जाय, तो एक वर्षमें एक दानेसे २०० दाने हो जाते हैं, ये दोसौ दाने फिर भूमिमें डालनेसे प्रत्येकके दो दो सौ हर एक बार हो जाते हैं । इस प्रकार करने करने सात आठ सालके अंदर ही एक परार्ध की संख्या हो जानी है । अब देखिये कि, एक दानेमें कितनी अपार शक्ति है । इसी प्रकार प्रत्येक बीजमें है । एक बीजमें एक वृक्ष उत्पन्न करनेकी ही केवल शक्ति नहीं है, प्रत्युत उसके प्रत्येक बीजमें उतनी ही शक्ति होनेसे, अपार शक्तिका अनुभव एक बीजमें आता है । तात्पर्य इस प्रकार प्रत्येक बीजमें शक्ति की अपारता है । पता नहीं लग सकता कि, एक बीजमें कितनी शक्ति कूट कूट कर भरी है । इस रीतिसे विचार करनेपर पता लग जायगा कि जिसकी अगाध शक्तिसे ये बीज उत्पन्न हुए हैं, उसकी शक्ति कितनी अचिंत्य होगी ! ! !

अब अपने बीजरूप वीर्यका विचार कीजिये । वीर्यके एक विंदुसे मनुष्यका शरीर बन जाता है, इतनी शक्ति उस एक विंदुमें होती है । इस प्रकारके विंदु एक समयके वीर्यमें सहस्रों होते हैं । वे सब फलीभूत नहीं होते, इस लिये एक बार एक या दो बालक उत्पन्न होते हैं । यदि सब वीर्यविंदु फलीभूत होंगे, तो एक समय सहस्रों बालक उत्पन्न हो सकते हैं । परंतु विचार

के लिये हम एक समयके वीर्य बिंदुसे एक बालक उत्पन्न होना संभव है, इतना ही स्वीकार करते हैं । जो स्थिर वीर्य हैं, और ऋतुगामी होते हैं, उनके स्त्री पुरुष संबंधसे संतान निश्चयसे उत्पन्न होता है । परंतु जो स्थिर वीर्य नहीं होते, तथा गृहस्थाश्रमके ऋतुगामिरूप ब्रह्मचर्यका पालन नहीं करते, अथवा जो स्खण होते हैं, उनका वीर्य व्यर्थ चला जाता है । प्रतिवारके वीर्यपातसे यदि एक मनुष्य की बीज शक्ति अपने शरीरसे न्यून होती होगी, तो अनेक बार वीर्य पात होनेसे कितनी शक्तिका ह्रास होता होगा, इसकी कल्पना पाठक ही कर सकते हैं ! ! परंतु यह ह्रास इतना ही नहीं है, क्योंकि ए. क्वार के वीर्य बिंदुसे केवल एक मनुष्यकी शक्तिका ही ह्रास नहीं होता, प्रत्युत उससे होनेवाले अनंत संतानोंका नाश होता है, क्योंकि वह सब शक्ति इसी एक वीर्य बिंदुमें सुप्त अवस्थामें रहती ही है ।

तात्पर्य जिस प्रकार वृक्षके एक बीजमें अनंत बीजोंकी शक्ति सुप्त होती है, उसी प्रकार मानवी वीर्यके एक बिंदुमें भावी अनंत संतानोंके बीज सुप्त रहते हैं । इतनी अपार शक्ति वीर्यके एक बिंदुमें होती है । यह शक्ति सुप्त होनेसे मनुष्यको पता नहीं लगता कि, अपनेमें इतनी शक्ति है, परंतु विचार की दृष्टिसे इस शक्तिका पता लगता है । ऋषि, मुनि, और योगियोंको इस शक्तिका ज्ञान हुआ था; इसी लिये उन्होंने ऋतुगामी होनेके उत्तम नियम शास्त्रोंमें लिखे हैं । तथा योगविद्यामें ऐसे प्रयोग सिद्ध किये हैं कि, जिन प्रयोगोंकी सिद्धि प्राप्त करनेपर मनुष्य स्त्रीपुरुष संबंधसे अपनी

शक्तिकी हानि न करता हुआ, उसी संबंधसे अपनी शक्तिको बढा सकता है । अर्थात् जिस संबंधसे साधारण मनुष्यकी शक्ति क्षीण हो जाती है, उसी संबंधसे योगी अपनी शक्ति बढा सकता है । वीर्यके इंद्रियकी शक्तिकी स्वाधीनतासे इतनी शक्ति विकसित हो सकती है । तात्पर्य शक्तिका विकास करनेमें संयमका इतना महत्व है । कई लोग समझते हैं, कि शरीरकी शक्ति कम करना अर्थात् शरीरको दुर्बल बनाना. संयमके लिये अत्यावश्यक है; परंतु वास्तविक बात यह नहीं है । जिसका मन और इंद्रियगण कमजोर होता है, उसीको संयम सिद्ध नहीं हो सकता । परंतु जिसका मन बलवान और इंद्रियगण भी बलवान होता है उसीको संयम सुसाध्य होता है । योगिगज श्रीकृष्ण भगवान का वर्णन देखिये, श्री शंकर का वर्णन देखिये, आपको पता लग जायगा कि इनके इंद्रिय बलवान थे, और मन भी बडा शक्तिशाली था, और इसी लिये अपनी इंद्रियशक्तियोंका संयम ये कर सकते थे । तात्पर्य यह कि; जिसका मन और इंद्रियगण रोगी है, उसको संयम साध्य नहीं हो सकता, और जिसका मन और इंद्रियगण नीरोग और बलवान है, वही संयमी हो सकता है ।

इस विवरणसे पता लगा होगा कि, मनुष्यके एक एक इंद्रियमें कितनी अमित शक्ति है और उस शक्तिकी स्वाधीनतासे किस प्रकार विकास होता है । एक जननेंद्रियकी शक्ति जैसी अपार है, एक वीर्य बिंदुकी शक्ति जैसी महान है, उसी प्रकार प्रत्येक इंद्रियकी शक्ति भी अपार है । यद्यपि व्यापक

लोगोंने इस शक्तिका अनुभव किया, वे अपनी शक्तिको बचाने लगे, और अंतमें मौन धारण करके “ मुनि ” बन गये । इससे यह चमत्कार हुआ कि मुनि जो शब्द बोलते थे, वही सत्य हो जाता था । परंतु आजकल शब्दोंकी वृष्टि करनेपर भी वह प्रभाव नहीं होता है । इसका कारण इस शक्तिके संयम और असंयममें ही है ।

कानमें श्रवण शक्ति है । इस शक्तिके कारण ही मनुष्य गुरुसे विद्याका ग्रहण कर सकता है । गुरुके मुखसे उच्चारित हुआ शब्द शिष्यके कानमें जाता है, और वहांसे हृदयतक पहुंच कर वहां अपना प्रभाव जमा देता है । इस प्रकार सुसंस्कार होनेपर मनुष्य योग्य और श्रेष्ठ बन जाता है, और कुसंस्कार होनेसे मनुष्य गिरने लगता है । इसका विचार करनेसे पता लग सकता है कि, कर्णेंद्रियमें कितनी अश्चर्य कारक शक्ति है ।

इसी प्रकार नासिकामें प्राणशक्ति जीवन दे रही है, नेत्रकी दर्शन शक्ति सब सृष्टिका दर्शन करा रही है, तथा अन्यान्य इंद्रियोंकी शक्तियां अन्यान्य रीतिसे प्रकट हो रही हैं । यदि पाठक विचार करेंगे, तो अपने शरीरके रोमरोममें विलक्षण शक्तिका कार्य उनको दिखाई देगा । वेदका उपदेश है कि, मनुष्यकी यह शक्ति विकसित हो, देखिये— : (य. ६। १५)

मनस्त आप्यायतां, वाक्त आप्यायतां प्राणस्त
आप्यायतां, चक्षुस्त आप्यायतां, श्रोत्रं त आप्याताम् ॥

(१) तेरी मानस शक्ति की वृद्धि हो, (२) तेरी वक्तृत्व शक्ति विकसित हो, (३) तेरी प्राणशक्ति बढ़ जाय, (४)

तेरी दृष्टि की शक्ति उन्नत हो, (५) तेरी श्रवणशक्ति प्रभावशाली हो, " और इसी प्रकार तेरी संपूर्ण शक्तियां विकसित हो जायें । यह वेद की सूचना है । इन मंत्रद्वारा वेद कह रहा है कि, हे मनुष्य ! तू अपनी हर एक शक्तिका विचार कर और इस शक्तिके विकासके लिये उद्योग कर । वेद स्थान स्थानपर निश्चयसे कह रहा है कि इस प्रकारके उत्कृष्ट योगमें मानवी शक्तिका उत्कर्ष अवश्य हो जायगा ।

इन लिये मनुष्यको यह इच्छा अपने अंदर धारण करनी चाहिये कि, मैं अपनी अनेक शक्तियोंका विकास करूंगा । अथवा कमसे कम इन आत्मा में किसी एक शक्तिका तो ऐसा विकास करूंगा, कि जिसको " परम विकास " कहा जा सकता है । इस प्रकार इस एक शक्तिके विकाससे सबसे श्रेष्ठ बनेनेका प्रयत्न हम करके करना चाहिये । हर एक मनुष्यका यही धार्मिक कर्तव्य है कि, वह धर्मानुकूल आचरण करता हुआ, अपनी शक्तिका विकास करनेका प्रयत्न करे । दत्ताचित्त होकर प्रयत्न करनेसे उत्तम सिद्धि प्राप्त होती है, इसमें कोई शंका नहीं है ।

इन कारण प्रत्येक वैदिक धर्मी मनुष्य अपनी शक्तिका विचार करे, उनके विकासके नियम जान कर उनका अनुष्ठान करके वह अपने प्रयत्नसे ही अपनी उन्नति सिद्ध करे, यही उक्त मंत्रका हेतु है । आशा है कि वैदिक धर्मी मनुष्य उक्त मंत्रका उद्देश्य ध्यान में रखेंगे और अपने उदयके मार्गका पता लगायेंगे ।

विवेक, भावना और अंतःप्रवृत्ति ।

मनुष्यका मनुष्यत्व बाह्य इंद्रियोंकी शक्तियोंकी अपेक्षा अंतःकरणकी वृत्तियोंपर अधिक अवलंबित है । मन की विवेक शक्ति, चित्तकी भावना और बुद्धिकी अंतःप्रवृत्ति जिस प्रकार होगी, उस प्रकारका मनुष्यत्व मनुष्यमें होगा । इस लिये वेदने कहा है कि—

समानो मंत्रः समितिः समानी समानं मनः
सह चित्तमेषाम् ॥ समानं मंत्रमभिमंत्रये वः
समानेन वो हविषा जुहोमि ॥ ३ ॥
समानी व आकूतिः समाना हृदयानि वः ॥
समानमस्तु वो मनो यथा वः सुसहासति ॥ ४ ॥

क्र. १०।१९१।

“ आपका (मंत्र) विचार, मन, चित्त, हृदय और (आकूतिः) संकल्प समान हों । ” अर्थात् आपके विचार, मन, चित्त, हृदय और संकल्पसे विषमता दूर हो, और उसमें समानता आ जाय । विषमतासे अधोगति और समतासे उन्नति होती है । विषमता सर्वत्र हानिकारक होती है । शरीरके सप्त धातुओंमें विषमता होनेसे विविध प्रकारकी बीमारियां होती हैं, समाजमें जातियोंकी विषमता होनेसे सामाजिक अस्वस्थता बढ जाती है, राज्यशासनकी

विषमता होने से राज्यक्रांति हो जाती है, जलवायुकी विषमता हो जाने से सब प्रकारका स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है, तात्पर्य सर्वत्र विषमतासे हानी और समतासे लाभ होते हैं ।

मनुष्यकी विवेक शक्ति, चित्तकी भावना और बुद्धिनी अंतः-
 वृत्ति यदि समतासे युक्त न हुई, और इसमें विषमता रही, तो मनुष्य यशस्वी नहीं हो सकता; इस लिये इस बातका थोड़ासा विचार करना चाहिये । मनकी विवेकशक्तिसे मनुष्य सारामार विचार कर लेता है, कौनसा अच्छा है और कौनसा बुरा है; इसका निश्चय विवेक शक्तिसे होता है । मनुष्यके चित्तमें भावनाकी प्रधानता होती है, किसी समय यह विवेक करता नहीं परंतु कहता है कि, मुझे यह अच्छा लगता है, इस चित्तकी भावना पर भी मनुष्यका मनुष्यत्व बहुतसा अवलंबित है, इससे भी बढ़कर बुद्धिका अंतर्ज्ञान है, जो स्वभावतः मनुष्यको प्राप्त होता है; तर्कनाके बिनाही यह मनुष्यके अंदर विद्यमान रहता है, इस लिये इसको “ सहज-प्रवृत्ति ” भी कहते हैं । इन तीनोंसे मिलकर मनुष्यका मनुष्यत्व सिद्ध होता है । इस लिये हर एक मनुष्यको इन तीनोंकी परीक्षा करनी चाहिये और अपनेमें इनकी उन्नतिका विचार करना चाहिये ।

मनकी तर्कना अथवा विवेक शक्ति मनुष्यमें है, इसीलिये इसको “ मनुष्य ” (मननात् मनुष्यः) कहते हैं । विवेक कर सकता है, इसलिये ही यह मनुष्य कहलाता है । अर्थात् विवेक हीन होनेपर मनुष्यको मनुष्य कहा नहीं जायगा । इसलिये विवेक

शक्तिको बढाना मनुष्यके लिये अत्यंत आवश्यक है । यह विवेक शक्ति “ न्यायशास्त्र ” के अभ्याससे बढ सकती है, इसी न्याय शास्त्रको “ तर्क ” भी कहते हैं । इस विषयमें गौतम का न्याय दर्शन सर्वोत्कृष्ट ग्रंथ है । इसके अध्ययनसे मनुष्य उत्तम और निर्दोष रीतिसे विवेक कर सकता है । इसी उन्नतिके लिये “ वैशेषिक दर्शन ” भी अच्छा है ।

परंतु सदा सर्वदा मनुष्य इस तर्कशास्त्रके अनुकूल शुष्क तर्कना करता हुआ ही व्यवहार नहीं करता । विचार करके देखा जाय, तो पता लगेगा कि, मनुष्यके बहुतसे व्यवहार चित्तकी भावनासे ही होते रहते हैं । जैसा चित्तका भाव होता है, वैसा मनुष्य व्यवहार करता जाता है । इस चित्तको स्वाधीन करनेके लिये ही “ योग शास्त्र ” है । भगवान् पतंजलि महामुनिका योगदर्शन इन चित्तवृत्तियोंकी स्वाधीनताके लिये अत्युत्तम ग्रंथ है । इसके अध्ययनसे चित्तकी भावनाओंकी स्वाधीनता प्राप्त करनेकी रीति ज्ञात हो सकती है । मनुष्य भावनाओंके कारण बड़े बड़े परोपकारके कृत्य करता है । भावनाओंके कारण बड़े बड़े दान और धार्मिक कृत्य करता है । राजकीय और सामाजिक हलचलें भी भावनाओंके परिवर्तनके कारण होती हैं । भावनाओंके परिवर्तनके कारण धनी लोग भी सब लालच छोडकर फकीर बन जाते हैं, और कई दूसरे लोग बड़े बड़े व्यवसाय करके यशस्वी भी होते हैं । जहां भावना का स्थित्यंतर हुआ वहां तर्क कार्य नहीं करता, और सब कार्य भावनासे ही होते रहते हैं । भावना-प्रधान मनुष्यमें अत्यंत जोशकी

बड़ी फूर्ति रहती है, यह मनुष्य थोड़े समयमें जितना कार्य कर सकता है, उतना तार्किक मनुष्य बहुत समयमें भी नहीं कर सकता । इसलिये भावनाको भी स्वाधीन करनेका यत्न करना चाहिये । “ सांख्य दर्शन ” का इस बातको उन्नतिके लिये बड़ा उपयोग है ।

विवेक और भावनासे भी और एक शक्ति मनुष्यमें जन्मसे प्राप्त होती है, वह बुद्धिकी अंतःप्रवृत्ति है । यह मनुष्यमें “ सह—ज ” अर्थात् जन्मके साथ ही आती है । कई मनुष्य ऐसे होते हैं कि, उनके साथ आप बड़ी दलीलें कीजिये, बड़ी युक्तियां दीजिये अथवा उनकी भावनाओंको बड़ी चेतावनी दीजिये; परंतु वे सुनेंगे नहीं । क्यों कि उनकी बुद्धिकी साक्षी आपकी तर्कके साथ मिलती नहीं है । इसलिये मनुष्यके यशके साथ इसका भी संबंध है । कई मनुष्योंमें यह आंतरिक ज्ञान शक्ति अच्छी दशामें होती है और कईयोंमें बहुत मंद होती है । इस शक्तिके संवर्धनका उपाय “ ध्यान—योग ” है ।

विवेक शक्ति, भावना शक्ति और आंतरिक प्रवृत्ति मिलकर मनुष्य है । मनुष्यका पुरुषार्थ अथवा उसका यश इनके प्रमाणसे ही होता है । कईयोंमें यह तर्कशक्ति बहुत बड़ी हुई होती है, यहां तक उनका तर्क चलता है कि, अंतमें वे नास्तिक ही बन जाते हैं ! ! दूसरे कई लोक ऐसे होते हैं, कि जिनमें तर्क शक्ति कम परंतु भावना शक्ति प्रबल होती है, यहां तक भावना प्रधान थे

मनुष्य होते हैं कि, अंतमें अंधविश्वासमें इनका परिणाम होता है !! तीसरे पुरुष ऐसे होते हैं कि, जिनमें न तो तर्कना रहती है और न भावना रहती है, परंतु “ अंतःप्रवृत्ति ” ही इतनी जबर दस्त होती है कि, वे किसीका सुनते नहीं और बड़े दुराग्रहसे अपनी अंतःप्रवृत्तिके अनुसार ही कार्य करते जाते हैं । ये तीन ही प्रकारके पुरुष यदि देववशात् यशस्वी हुए तो हुए, निश्चयसे पुरुषार्थके साथ होंगे ऐसा संभव नहीं । इसलिये न्यायशास्त्र, योगशास्त्र और ध्यानयोग की सहायतासे उक्त तीनों शक्तियोंका ऐसा समविकास करना चाहिये कि, तीनों शक्तियां स्वाधीन रहें और निश्चयके साथ पुरुषार्थ करके मनुष्य यशको प्राप्त कर सके ।

साधारणतः विवेक शक्ति मस्तिष्कमें, भावना शक्ति हृदयमें और अंतःप्रवृत्ति पृष्ठ वंशके मूलाधार चक्रमें रहती है । आसनमें शीर्षासन, कपालासन, विपरीत करणी मुद्रा आदि करनेसे पूर्वोक्त शक्तियोंकी वृद्धि होने योग्य मज्जातंतुओंकी सबलता हो जाती है । इसके साथ साथ पूर्वोक्त शास्त्रोंका उत्तम अध्ययन करनेसे अपूर्व लाभ हो जाता है । अध्ययनके साथ अनुष्ठानकी भी अत्यंत आवश्यकता है, इसमें कोई संदेह नहीं है ।

कई लोग ऐसे उतावले होते हैं, कि ठीक प्रकार सोचते ही नहीं । सब प्रमाणोंका यथायोग्य विचार करके करने योग्य कर्तव्य उत्तम रीतिसे करने चाहिये, तभी सिद्धि प्राप्त हो सकती है,

अन्यथा कैसी होगी ? योग्य प्रमाणोंकी सहाय्यतासे जो विवेक होगा, वह ठीक विवेक हो सकता है, परंतु दोष युक्त प्रमाण लेकर ही यदि कुछ न कुछ अनुमान अथवा सिद्धांत निश्चित किया जाय, तो उनके गलत होनेमें कोई भी शंका नहीं है । उन लिये अपने प्रमाणोंकी निर्दोषताका भी विचार अवश्य करना चाहिये । कई लोग ऐसे पक्षपाती और पूर्व-ग्रहों दूषित होते हैं कि, वे विवेक करके सत्यासत्य निर्णय करनेके लिये सर्वथा अयोग्य ही होते हैं । पूर्वग्रहोंसे उनका मास्तिष्क इतना विगड़ा होता है कि, वे विवेक करनेमें असमर्थ हो जाते हैं । प्रायः मनुष्य अपनी जातिको अधिक पवित्र तथा अपने आपको अधिक समझदार समझता है । इसी प्रकार कई अन्य पूर्वग्रह होते हैं कि, जो मनुष्यको विवेक करनेके लिये अयोग्य बना देते हैं । इस लिये मनुष्यको उचित है कि, वह इन पूर्व दुराग्रहोंसे अपने आपको दूर रखे । यह सबसे कठिन बात है, परंतु इसके बिना यथार्थ विचार होना असंभव है, और यथार्थ विचार करनेके बिना अभ्युदय होना सर्वथा असंभव है । जो महात्मा लोग होते हैं, वे पूर्वग्रहोंको दूर फेंक देते हैं, इसी लिये वस्तुस्थितिको ठीक प्रकार देख सकते और उन्नतिको मार्ग ढूंढ सकते हैं । और अज्ञान जन पूर्वग्रह दूषित होते हैं, इसी लिये महात्माओंको प्रारंभमें अत्यंत कष्ट होते हैं; परंतु अंतमें उनकी ही सर्वत्र पूजा होती है, इस लिये प्रमाण, प्रमेय, वस्तुस्थिति आदिका यथायोग्य विचार करके निश्चित और निर्दोष अनुमान करनेका अभ्यास बढ़ाना अत्यंत आवश्यक है । क्योंकि निर्दोष अनुमान

पर ही मनुष्यकी उन्नति अवलंबित है । तात्पर्य यह कि न्याय शास्त्रके अनुकूल अपने विवेककों सुसंस्कृत कीजिये ।

इसके पश्चान् चित्तकी भावनाकी शुद्धिका काम है । मनुष्यके अंदर भावनाकी शक्ति अतर्क्य है । यद्यपि भावनाके स्वरूपका निश्चय करना अत्यंत कठिन कार्य है, तथापि उसकी शक्ति अत्यंत विलक्षण है, इसमें मतभेद नहीं हो सकता । भावनाका यहां तक संबंध है कि, अच्छी भावना चित्तमें स्थिर रहनेसे शरीरकी नरोगता, मनकी उल्हास वृत्ति और इंद्रियोंकी कार्यक्षमता सिद्ध होती है, और बुरी भावनासे इसके विपरीत परिणाम दिखाई देता है । यह अपनी भावनाकी शक्ति आप अपने अंदर तथा अपने मित्रोंके अंदर देखिये और अपनी भावनाको शुद्ध करनेकी तैयारी कीजिये । जिस समय अपनी भावनाके उत्तम होनेके विषयमें आपको संदेह हो, उस समय आप अपने आपको उसी परिस्थितिमें कल्पनासे ही रखिये कि, जो आपकी भावना फलीभूत होनेसे बननेवाली है । ऐसा करनेसे आपको ही पता लगेगा कि, अपनी भावना शुद्ध है वा नहीं । भावनाको शुद्ध करनेके लिये उसको अल्पसे अल्प शब्दोंमें व्यक्त करनेका यत्न कीजिये, और देखिये कि आपके तर्कसे वह अवस्था अच्छी है वा नहीं । क्या आप अपनी भावनाको सहस्रों लोगोंके सामने खुलखुला कह सकते हैं ? यदि कह सकते हैं तो समझिये कि वह शुद्ध भावना है, अपने धार्मिक भावसे अपनी भावनाकी शुद्धता कीजिये । इस प्रकार जो परिशुद्ध भावना होगी,

उसका आचरणमें लानेमें कोई दोष नहीं । योग शास्त्रका जो आचार व्यवहार है, उसके अनुसार अपना आचरण करनेसे भावनाकी शुद्धि होती है । इस लिये इस रीतिसे इसकी पवित्रता संपादन करनी चाहिये ।

अब रही अंतः प्रवृत्ति जो जन्मके साथ प्राप्त होती है । यह दूर होनी यद्यपि कठिन है, तथापि ध्यान योगके अभ्याससे इसकी पवित्रता हो जाती है । अपनी प्रवृत्तिको शुद्ध, पवित्र और मंगल बनानेका कार्य हरएकको करना चाहिये । यह बीज शक्ति इतनी प्रबल होती है कि, इसीसे सब लोग कार्य कर रहे हैं । कईयोंकी प्रवृत्ति घातपातकी ओर है और कईयोंकी परोपकारमें है । इस लिये एककी निंदा और दूसरेकी प्रशंसा हा जाती है । यदि मनुष्य विचार करेगा, तो उसको पता लग सकता है कि, अपनी प्रवृत्तिमें कौनसा दोष है । दोषका पता लगनेके पश्चात् उसको दूर करना आवश्यक है । पहिले इसका विचार करना चाहिये कि, प्रवृत्ति आलस्यकी है, वा उद्यमकी है । ध्यान रखिये कि आलस्य ही बड़ा भारी रोग है, और उद्यमी जीवन स्वस्थावस्था है । इसलिये पहिले अपने आपको उद्यमी बनाईये । जब प्रवृत्ति उद्यमी हो जायगी, तब उसकी और शुद्धता कीजिये । इसका रीति यह है कि, अच्छेसे अच्छे उद्यममें अपने आपको सदा रखिये । निरंतर दृढ़ निश्चय पूर्वक अपने आपको मंगल पुरुषार्थमें लगानेसे प्रवृत्तिकी परिशुद्धता हो जाती है ।

“ सुशिक्षण ” ने उन्नति और दोषयुक्त शिक्षणसे अवनती होती है । आपका आंख देख सकता है और कान सुन सकता है, यह सच है, परंतु आपका अशिक्षित आंख चित्रकारके आंखसे कितना नीचे है, और आपका कान गवईय्याके कानसे कितना पीछे है, यह विचारसे देखिये; इसी प्रकार अन्य इंद्रियोंके विषयमें है । इसलिये अपने आपको मन और हृदयकी सुशिक्षासे योग्य बनाइये । केवल मन शक्तिवाला हुआ तो भी ठीक नहीं और केवल हृदय ही अच्छा रहा तो भी ठीक नहीं है । इस विषयमें वेदका कथन स्पष्ट है, देखिये—

मूर्धानमस्य संसीव्याथर्वा हृदयं च यत् ॥

अ. १०।२।२६

“मस्तक और हृदयको एक धागेसे सीना चाहिये ।” सुशिक्षाका एक धागा है, उससे मस्तक और हृदयको सी दीजिये । मनकी विवेक शक्ति और हृदयकी भक्ति इस प्रकार एक मार्गसे चलने दें । इन दोनों का समावकास करके अपनी परिस्थिति देखिये और उसको अच्छी प्रकार सुधार कर अपने आपको ऐसा उन्नत कीजिये कि लोग आपको आदर्श समझने लग जाय ।

अपनी उन्नति करना आपका अधिकार ही है । जन्मही इस प्रकारके अभ्युदयके लिये है । पुरुषार्थ करनेसे ही जन्मका माफल्य होना है, इस लिये उठिये, और अपने इंद्रियोंको जगाइये । आपके साथी विवेक, भावना और अंतःस्फुरण ये ही

हैं । इनका अपन याम्य बनाकर आगे बढ़िये और विजय प्राप्त कीजिये । युद्धमें स्थिर रह कर आगे बढ़ेंगे, तभी विजय प्राप्त हो सकता है । आपको पता है कि, युधि-ष्ठिर का भाई ही विजय है अर्थात् जो (युधि) युद्धमें स्थिर-स्थिर स्थिर रहता है, पीछे नहीं हटता, उसीके पास विजय जय आता है । अपने यशकी यही कुंजी है । यह बात ठीक प्रकार ध्यानमें रखिये । तो विजय आपसे दूर नहीं होगा और आपके शीघ्रही यश मिलेगा ।





जगत्में शासन कई प्रकारके हैं । (१) सबसे ऊपर एक जगन्नियंता परमेश्वरका सर्वांगपूर्ण शासन है, जिसका उल्लेख वेदमें निम्न प्रकार आया है—

(१) ईशां वास्यमिदं सर्वं यत्किंच जगत्यां जगत् ॥

य. ४० । १

(२) इन्द्रो यातोऽवसितस्य राजा ॥ ऋ. १।३२।१५

(३) ऋषिर्हि पूर्वजा अस्यैक ईशान ओजसा ॥

ऋ. ८।६।४१

(४) एकराळस्य भुवनस्य राजसि ॥ ऋ. ८।३७।३

(१) इस जगत्में जो पदार्थ मात्र हैं, उन सबमें ईश वसने योग्य है, (२) स्थावर जंगम का एक प्रभु राजा है, (३) सबका पूर्वज जानी ईश्वर स्वशक्तिके सबका एक प्रभु है, (४) वह तू भुवनका एक राजा है । इन संतोंने त्रिभुवनके एक सम्राट् का वर्णन है । इतीका शासन सर्वतोपरि है । इतीके आधीन सब रहते हैं । हमारे राजे महाराजे सम्राट् के आधीन हैं, ऐसे प्रभावशाली सम्राट् भी उस प्रभुके आधीन हैं । इस प्रभुका जो साम्राज्य शासन है, वह जीवित और जाग्रत है । इसके शासनमें सबको योग्य न्याय

मिलता है, “कर्मोंके अनुसार यथा योग्य फल वही देता है।” कोई भी इसकी शक्तिका अथवा शासनका निरादर नहीं कर सकता। इतनी इस प्रभुकी शक्ति अगाध है।

इसके जागतिक शासनमें “ऋत और सत्य” ये दो नियम कार्य कर रहे हैं। इनका उल्लंघन कोई कर नहीं सकता। इसका शासन ऐसा शांतिमय चल रहा है कि, उसके विरुद्ध कोई कभी जा नहीं सकता। देखिये यदि आपने बहुत खाया, तो आपको अजीर्ण हो जाता है, बालपनमें ब्रह्मचर्यका पालन न करनेपर तारुण्यमें कष्ट होते और आयुष्य क्षीण होता है, दूसरोंको कष्ट देनेपर मानसिक श्रम होकर अंतमें कष्ट देनेवाले का नाश होता है, इत्यादि फल प्रभुके शासनके प्रत्यक्ष दिखाई देते हैं। किसी किसी समय ये फल साक्षान्त नहीं दिखाई देते, परंतु सूक्ष्म दृष्टिसे विचार करनेपर उनकी प्रत्यक्षता हो सकती है। इसलिये सभी साधुमंतों, ऋषिमुनियों और महात्माओंने इस शासनको सर्वतोपरि माना है।

इसके नीचे दूसरा शासन “राज-शासन” है। राष्ट्रमें जो राज्यशासन चलता है, उसके नियम साधारणतः पालन करने होते हैं। साधारणतः ऐसा इसलिये कहा है कि, जो नियम प्रजाजनोंकी उत्पत्तिके होंगे, वे ही पालन करने योग्य हैं, परंतु यदि कोई नियम अवनातिकारक निश्चित हुआ, तो उसको न पालना आवश्यक होता है। परमेश्वर शासनके नियम सनातन होते हैं, उनमें हेरफेरकी आवश्यकता नहीं होती, परंतु मानवी बुद्धि अल्प होनेके कारण इनके बनाये नियम परिस्थिती बदलते ही बदलने पड़ते हैं। अस्तु।

मनुष्य इस राज्यशासनसेभी साधारणतः बंधा है; चोरी करनेसे तथा अन्य गुन्हे करनेसे दंड होता है, इसलिये राज्यशासनके भयसे मनुष्य उदाचारमें रहता है, इस शासनका यही उपयोग है । जिस देशमें राज्यशासन ढीला होता है, वहाँके लोगोंमें अपराध अधिक और जहाँके शासन स्वकार्य तत्पर रहते हैं, वहाँकी जनतामें अपराधियोंकी संख्या न्यून होती है । इसलिये सुराज्यशासन बहुधा जनताका हित करनेमें सहायता करता है । परमेश्वरका शासन सर्वतोपरि है परंतु गुप्त है, राजाका शासन एकदेशी है परंतु प्रत्यक्ष है । परमेश्वरके शासनमें कभी अन्याय नहीं होता, परंतु मनुष्योंके शासनमें अनेक त्रुटियां होनेके कारण अनेक प्रकारका अन्याय होना संभवनीय है ।

इसके नीचे जातिके भयसे, परिवारके डरसे, कुटुंबके अभिमानसे मनुष्य दुराचारमें प्रवृत्त नहीं होता, और पवित्र आचरण करनेका यत्न करता है । उक्त कोईभी शासन लीजिये उसमें एक बात है कि, “ दूसरेके भयसे अपना बचाव करना । ” परमेश्वरके भयसे पाप न करना, राजशासनके डरसे उपद्रव न करना, जातिकी भीतिसे निंदित कार्य न करना, इन सबमें बाहिरकी भीति है, जो मनुष्यको शरीर दूर रखती है । यद्यपि यह डर मनुष्यको पापसे बचाता है तथापि “ दूसरेके भयसे अपना बचाव होनेमें एक प्रकारका अपनी कमजोरीही व्यक्त होती है । ” इस प्रकारकी कमजोरी तब तक रहेगी, तब तक मनुष्यमें सच्चा मानवपन प्रकाशित होना असंभव है । पाठक यहां पूछेंगे कि, क्या हम परमेश्वरके भी

न डरें ? उत्तरमें निवेदन है कि “ वैदिक धर्ममें परमेश्वर कोई भयका पदार्थ नहीं है ”—

स नो बंधुर्जनिता स विधाता । य. ३२।१०

स नः पिता जनिता स उत बंधुः । अ. २।१।३

“ वह ईश्वर हम सबोंका पिता, रक्षक, जनक, भाई मित्र आदि है । ” इसलिये स्पष्ट है कि परमेश्वर मित्र होने के और नञ्चा बंधु होनेमें उसके साथ वसाही वर्ताव करना चाहिये । डरनेकी क्या जरूरत है ? हां जो दुराचारी हैं, वे डरते होंगे, क्योंकि वे बंधुत्वसे भ्रष्ट हुवे हैं । वैदिक धर्मके उपदेशके अनुसार आचरण होनेपर परमेश्वरसे प्रेमका संबंध उत्पन्न होता है, वहां फिर डरावे की बात नहीं रहती । अस्तु । जो धीरवीर पुरुष होते हैं, वे राज्यशासनमें सुधार करनेके समय निडर होकरही कार्य करते हैं । इसी प्रकार सर्वत्र निर्भयता ही प्रधानतया सदाचारके साथ रहती है । दुराचारके साथ भय होना है । इसलिये जो स्वयं सदाचारी होते हैं वे निर्भय रहते हैं, और दुराचारीही रातदिन डरते रहते हैं । अर्थात् “ सदाचारी बनकर निर्भय होना सबको उचित है । ”

बाहिरके डरसे जो सदाचार मनुष्यके अंदर रहना है, वह बाहिरका डर हट जानेपर नहीं रह सकता । किसी नास्तिक विचार से परमेश्वरके अस्तित्वके विषयमें शंका उत्पन्न हुई, तो वह नास्तिक परमेश्वरसे डर कर पापसे बचने का यत्न नहीं करेगा; इसीप्रकार अन्यान्य डर हटनेपर उक्त केंद्रोंके विषयमें होनेवाले दुराचारोंसे बचना उस मनुष्यके लिये कठिन है, कि जो बाह्य डरके कारण सदा-

चारी रहता है । इसीलिये योगमें कहा होता है कि “ आत्मानुशासन से अपनी शुद्धता करनी चाहिये । ” अपने ही स्वीकृत किये नियमोंसे अपनी पवित्रता शुद्धता और पूर्णता करनेका नाम “ आत्मानुशासन ” है, इसमें किसी बाहिरके डगवेका संबंध नहीं होता; परंतु “ आत्मिक-इच्छा-शक्ति ” सेही आत्मोन्नति करने का भाव इसमें मुख्य होता है; यही हेतु इसकी सर्वोत्कृष्टता होनेमें मुख्य है । नास्तिक भी आत्मानुशासनसे सदाचारी रह सकता है; अराजक भी आत्मानुशासनसे सत्कर्ममें प्रवृत्त हो सकता है, जातिके बंधन तोड़नेवाला भी आत्मानुशासनसे बुरे कर्मोंमें नहीं जाता । क्योंकि “ इसमें अपनाही शासन अपने ऊपर होता है । ” इसीलिये इसकी उत्तमता है । इसलिये इस आत्मानुशासन के विषयमें थोड़ासा विवरण करना आवश्यक है । जो योगमार्ग में प्रवृत्त होना चाहते हैं, अथवा जो अपना सुधार अन्य बातोंमें करना चाहते हैं, उनको उचित है कि, वे अपनाही शासन अपने ऊपर स्थापित करें ।

सदाचारके नियम, उन्नतिके उपनियम, अभ्युदयके आचार, आपही निश्चित कीजिये, अथवा दूसरोंसे सीख लीजिये, किंवा ग्रंथोंसे निकाल लीजिये; और उन नियमोंके अनुसार चलनेका अत्यंत दृढ़ संकल्प—अटूट निश्चय कीजिये । यही सारांशरूपसे “ आत्मानुशासन ” है । दूसरेके बनाये नियम जबरदस्तीसे अथवा भयसे पालन किये जाते हैं; परंतु इस आत्मानुशासन के नियम, स्वयं बनाकर, अथवा स्वयं स्वीकार करके, किसीके डरको मनमें न

रखने हुए, पूर्ण निर्भयताके साथ, उत्तम गतिसे पालन करने होते हैं । यहो इसको उत्तमता है ।

“ आन्मानुशामन ” में अपने दृढ निश्चयकी आवश्यकता है। इसलिये इसमें उद्योगाप्रयत्ना, अत्यावश्यक हैं, क्यों कि—

आत्मैव ह्यात्मनो बंधुरात्मव रिपुरात्मनः ।

गीता . ६ । ५

“ स्वयं ही अपना भाई और स्वयं ही अपना शत्रु हरएक मनुष्य होता है । ” जो अपना परीक्षा स्वयं कर्के दृढ निश्चयसे परमपुरुषार्थ करता है, वह उद्यमी मनुष्य स्वयं ही अपना भाई है; परंतु जो आलसी उन्नातके लिये कुछभी प्रयत्न नहीं करता, वह अपनाही शत्रु स्वयं बनता है । जगत् में अज्ञानके कारण इतना नुकसान नहीं हो रहा है, जितना कि आलस्यके कारण हो रहा है । प्रायः सौमें न्यानेवे मनुष्य शरीरमें सामर्थ्य होनेपर भी पुरुषार्थका प्रयत्नही नहीं करते । ये आलसी अज्ञानीभी नहीं होते हैं, और उद्यम करनेके लिये सर्वथा असमर्थभी नहीं होते । परंतु मुस्त होते हैं, और बैठे रहते हैं । इसलिये उपनिषद् कहता है कि—

उत्तिष्ठत, जाग्रत, प्राप्य वरान्निबोधत ॥ ऋठ ० ६ । १४

“ उठो, जागो, और श्रेष्ठोंके पास जाकर ज्ञान प्राप्त करो ”

और तत्पश्चात्—

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समाः ॥

एवं त्वयि यान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे ॥

य. ४० । २

“ परम पुरुषार्थ करते हुए ही यहां सौ वर्ष जीनेकी महत्वाकांक्षा धारण करनी चाहिये । यही भाव तेरे अंदर रहें, इससे भिन्न कोई मार्ग नहीं है, पुरुषार्थसे नर का दोष नहीं लगता । ” यह धार्मिक जीवन का वांछित नियम है । जो इसका पालन नहीं करेगा, उसका उद्धार होनेकी आशा करना व्यर्थ है । इसलिये आमरणांत सत्कर्म करने का प्रतिज्ञा करते हरएक वैदिक धर्मी मनुष्यको आंग बढना चाहिये । परम पुरुषार्थ करके पीछेसे आनेवाला मार्ग सुकर करना चाहिये । यही “ उत्—योग का जीवन ” किंवा उत्कृष्ट योग का जीवन वादिक धर्मके अनुकूल है ।

नियम करनेपर भी कई लोग उसका पालन नहीं करते । यह सबसे मुख्य कारण अवनतिका है । मनुष्यकी अथवा राष्ट्रकी किसीभी बाह्य कारणस अवनति नहीं हो सकती, जबतक वह अपने आपकी अवनती न करेगा । “ प्रत्येक मनुष्य जैसा कर्म करता है, वैसाही बनता है; ” यह वैदिक धर्मका अटल सिद्धांत है । इसलिये स्वयं ऐसा कभी कार्य नहीं करना चाहिये, कि जिससे अपना अधोगति होसके । स्वयं उत्तम नियम करके उसका पालन अवश्य-मेव करना चाहिये; इतनाही नहीं, परंतु जिन दिन उक्त नियमका पालन न होगा, उस दिन स्वयंही अपने आपको “ व्रतभंगका दंड देना चाहिये और स्वयंही उसको भोगना चाहिये । ऐसा करनेसे नियममें रहनेका अभ्यास हो जाता है । दूसरेके डरसे जो मनुष्य बाधित होता हुआ नियम पालन करता है; वह दूसरेका निरीक्षण न होनेकी अवस्थामें इतना स्वेर वर्ताव करने लग जाता है कि,

उसकी कोई मर्यादाही नहीं रहती । इस लिये आप अपने अंदर देखिये, और यदि यह दोष हुआ, तो स्वयंही “ आत्म-दंड ” से उसको दूर कीजिये । यदि आप स्वयं अपना सुधार करेंगे, तोही आपका सच्चा सुधार हो सकता है; अन्यथा कोई उपाय नहीं है ।

जगत्के अंदर छः अटल नियम हैं । (१) उदय, (२) अस्तित्व, (३) संवर्धन, (४) परिपोष, (५) क्षीणता, और (६) नाश । सब पदार्थोंको ये नियम लगते हैं । बीज उदयको प्राप्त होकर उसका अंकुर होता है, पश्चात् पौधा बनता है, वह बढ़ने लगता है, पश्चात् वह फैलता है, फूलता और फलता है, कुछ समयके बाद क्षीण होने लगता है और अंतमें नष्ट हो जाता है । सब पदार्थोंकी यह अवस्था है । अभ्युदयके नियमोंके अनुसार वर्ताव करनेसे पहिली चार अवस्थायें दीर्घ कालतक रहती हैं, और अंतिम दो अवस्थायें अति दीर्घकालके पश्चात् आती हैं । “ उदय और नाश ” के बीचके समयका नाम आयु है । यह आयुष्यकी मर्यादा जितनी दीर्घ बनाई जा सकती है, उतनी बढ़ानी चाहिये, तथा बीचकी दो अवस्थायें “ संवर्धन और परिपोष ” जहांतरु हो सके वहांतक अति दीर्घकालतक व्यवस्थित रखना आवश्यक है । इसलिये वैदिक धर्मके यम, नियम, ब्रह्मचर्य, आदि हैं । जो उनका पालन नियमसे करेंगे उनको लाभ हो सकता है । जो नियम पालन नहीं करेंगे, उनके लिये अंतिम दो अवस्थायें अति शीघ्र आ जायगी ।

प्रत्येक मनुष्यको और इसीप्रकार प्रत्येक समाज और राष्ट्रको

अपने अभ्युदयके लिये, अपनी उन्नतिके लिये, अपनी बंधमुक्तता अर्थात् स्वतंत्रताके लिये, अपनी सुरक्षितताके लिये, तथा जातीयताके संरक्षण और संवर्धनके लिये यत्न करना चाहिये । इसी लिये अभ्युदय विषयक धर्मके सब नियम हैं । जो पालन नहीं करेंगे, उनका गिरना स्वाभाविक है, कोई उनको उठा नहीं सकता । इस लिये, प्रिय पाठको ! उठिये, जागते रहिये, और सत्य नियमोंका पालन कीजिये, स्वयं ही अपनी उन्नति करनेका अटल निश्चय कीजिये और पवित्र नियमोंका पालन करके उन्नत होजिये । आपके लिये यही उत्तम है ।

परमेश्वरके नियम ऐसे हैं कि, वे किसीकी पर्वाह नहीं करते, उसके नियम स्वयं सिद्ध हैं । यदि आप अनुकूल वर्तित्व करेंगे तो आपकी उन्नति होगी, यदि नहीं करेंगे तो अधोगति निश्चित है । म्वच्छ वायुका सेवन करनेसे आरोग्य संवर्धन और तंग मकानमें रहनेसे आयुष्यका नाश अवश्य होगा; ब्रह्मचर्य पालन करनेसे पराक्रम करनेका उत्साह बढ़ेगा और निर्वीर्य शरीर करनेसे सदैव निरुत्साह दिखाई देगा; ये और इस प्रकारके सैकड़ों नियम स्वयं सिद्ध हैं । इन नियमोंके न पालन होनेसे जो अपराध होता है, उसका प्रायश्चित्त भोगनाही पड़ता है । आगिका हाथ लगने हो हाथ जलता है, जितना यह प्रत्यक्ष है, उतनाही उक्त सत्य प्रत्यक्ष है । इस लिये अपनी जानमें ऐसे उदाहरण देखिये कि जिन्होंने सत्य धर्म नियमोंका पालन करके अपना अभ्युदय प्राप्त किया है तथा जिन्होंने धर्मनियमोंका धिक्कार करके यथेच्छ दुराचार करके अधोगति प्राप्त की है । दोनों

उदाहरण देवदत्त आप दुःखचार्म वच जाइये, और उन्नति की दिशा में स्थिर रहकर अगे बढ़ जाइये । इन विषयों में दक्षतापूर्वक स्वयं यत्न करना उचित है ।

“ आत्मानुशासन ” में स्वार्थीनता और अवलंबन की प्रधानता है । दूसरा कोई आपका हितकर्ता भी हो, तो जब तक आप उसपर अवलंबित रहेंगे तब तक आपको परेशानी ही होना पड़ेगा, और सब प्रकार की परेशानी दुःखकारक है; इस लिये अवलंबन कीजिये, अपने बलसे ऊपर उठकर पुरुषार्थ कीजिये, स्वयं उठकर दूसरों को ऊपर उठाइय, अपने उदयमें दूसरों को प्रकाशित कीजिये । सूर्य आपके सामने है, वह अपना उदय करके दूसरों को प्रकाश देता है, यह जैसा उसका “ निजधर्म ” है वैसाही यह अपना निजधर्म बने । संभव है कि आप दूसरों में नियमों का पालन करने में बड़े कुशल होंगे, परंतु वह गौण है; आप अपने आपको नियमों में रख सकते हैं वा नहीं, इसका विचार कीजिये; आत्मोद्धार के लिये यही प्रधान बात है ।

अपना उद्धार करने की प्रबल इच्छा सबसे पहिले मन में दृढ़ता के साथ धारण करनी चाहिये; प्रयत्न करके मैं अपना उद्धार अवश्यमेव करूंगा, ऐसा आत्मविश्वास चाहिये; उन्नत प्रकार की इच्छा-शक्ति और आत्मविश्वास होनेसे उन्नतिवादी पुरुषार्थ नुसर हो सकता है । इन दोनों के न होनेसे ही नाना प्रकार के विघ्न प्रतिबंध करते हैं, और इनके होनेसे विघ्न आनेपर अपनी शक्ति बढ़ जाती है ।

जगत् के प्रारंभमें एक आत्मा था, उसने कहा कि मैं एक हूँ

अब मैं बहुत हो जाऊंगा; इस इच्छाशक्तिसे वह बढ गया और इतना फैला कि वह इस विश्वसे भी बढ गया । देखिये—

आत्मा वा इदमेक एवाग्र आसीत्, नान्यत् किञ्चन
मिषत् । स ईक्षत लोकान्नु सृजा इति ॥ ऐ. उ. १ । १

सत्त्वेव सोम्येदमग्र आसीदेकमेवाद्वितीयं ॥ २ ॥

तदैक्षत बहु स्यां प्रजायेयेति ॥ ६ ॥ छां. उ. ६।२।३

“प्रारंभमें आत्मा एक था, दूसरा हिलनेवाला कुछभी नहीं था ! उस आत्माने इच्छा की कि मैं व हो जाऊं, वह बहुत बन गया, बढ गया ।” यह उपनिषद्का उपदेश आत्मिक इच्छाशक्तिका बल बता रहा है । आत्माके अंदर ऐसी शक्ति है कि, उस प्रबल इच्छाशक्तिसे जो कहा जाय, योग्य कालमें बन जाता है । इसलिये इस आत्मिक इच्छाशक्तिका प्रभाव देखना चाहिये । आप जगत्में देखिये कि, यह इच्छा शक्ति वैसा विलक्षण कार्य कर रही है, और अपने अंदर की इच्छाशक्ति प्रबल बनाइये, जिस समय संशय रहित इच्छाशक्ति प्रबल हो जाती है, उसी समय वह कार्यकर्त्री होती है । संशयही अपनी शक्तिका घातक है, दृढ विश्वास अपना बल बढ़ाता है । इसलिये अपने अंदर संशयरहित इच्छाशक्ति बढ़ाइये । और दृढनिश्चयसे अपने प्रयत्नकी पराकाष्ठा करते हुए अपने उद्धारका पुरुषार्थ कीजिये ।

मनुष्यके संपूर्ण पुरुषार्थ उसकी इच्छा शक्तिपर निर्भर हैं । इसलिये अभ्युदयकी इच्छा करनेवाले मनुष्यको संदेह रहित प्रबल इच्छाशक्ति अपने अंदर बढ़ानी चाहिये । अन्यथा धर्मका पालन

हो ॥ असंभव है। आप अंदर प्रवृत्त इच्छाशक्ति बढ़ानेके लिये पहिले अपनी तर्क शक्तिको सहायता लाजिये। तर्कसे सोंच विचार करने निश्चय कर लीजिये कि, यह कार्य करना आवश्यक है। अपने तर्क द्वारा पहले संदेह मिटा लाजिये। जहां अपनेही तर्कसे कार्य न चलता हो, वहां आप जिसका प्रमाण पुरुष मानते हैं, उसके उपदेश के अनुसार कार्य करनेका मनका पक्का निश्चय कीजिये। वह कार्य अक्षरशः हाथ में जिन्होंने उच्च अवस्था प्राप्त की है, उनके चरित्र ध्यानमें लाकर निश्चय कीजिये कि आपभी वैसेही अच्छे बन जायेंगे। इतना होनेके पश्चात् आपके मार्गमें संशयके कारण विव्र नहीं होंगे। जब इस प्रकार पक्का विश्वास बन जायगा, तब स्वयंही नियम बनाकर उनका पालन कीजिये। और पालनमें गलती हुई, तो आपकी अगल आपगल योग्य दंड लीजिये। इस प्रकार करनेसे आपका उत्कर्ष हरएक बातमें हो सकता है।

उदाहरण के लिये प्रातःकाल उठनेके विषयमें ही पहिले देखिये कि यह अच्छा है वा नहीं। यह देखिये कि जो प्रातःकाल उठते हैं, उपसना करते हैं, उनकी वृत्ति कैसी शांत रहती है। इस प्रकार विवरण के प्रातःकाल उठनेका पक्का निश्चय कीजिये। यही बात अन्य सब उन्नतिके विषयमें समझ लीजिये। इस प्रकार हरएक उन्नतिके नियम पालनमें आपको दत्तचित्त होना उचित है। यह न समझिये कि, आपको यही उन्नति होगी। यदि आप दृढनिश्चयसे प्रयत्न करेंगे, तोही हो सकती है, अन्यथा नहीं होगी। इसलिये

जितना प्रयत्न दृढ़ निष्ठाके साथ होगा, उतना आपके लिये लाभ होगा ।

यहां कई पूछ सकते हैं, कि “ आत्मानुशासन ” किस रीतिसे अथवा किस युक्तिसे किया जाय । उत्तरमें निवेदन है कि “ अपनी इच्छाशक्ति की प्रेरणा ” से ही यह कार्य होगा; अन्य कोई युक्ति नहीं है । जगत्में इतने लोग निचली अवस्थामें हैं, इसका कारण यह नहीं है कि उनको मानवी उन्नतिके नियमों के विषयमें अज्ञान है । उनको ज्ञान है परंतु उनको इच्छाशक्तिको कमजोरी इतनी है कि वे कुछ प्रयत्न करते ही नहीं । कौन नहीं जानता कि उपासनासे मनकी शांति प्राप्त होती है, परंतु किन्ने लोग योग्य रीतिसे उपासना कर रहे हैं? तात्पर्य यह है कि, आप अपनी इच्छा शक्तिको प्रबल बनाइये; अन्य फालतु कार्योंमें अपने चित्तको जानें न दें, और अपनी उन्नतिके कार्योंमें दत्तचित्त होकर निष्ठासे कार्य कीजिये । यही एक उन्नतिका मार्ग है । “ अभ्यास ” अर्थात् दृढ़ निश्चय के साथ सतत प्रयत्न करना और “ वैराग्य ” अर्थात् अन्य कार्योंकी ओर न जाना, एकही अपने उद्देश्यकी सफलताके लिये परम पुरुषार्थ करना, यही अभ्युदयका एक मार्ग है । यही नियम आपको सर्वत्र उपयोगी प्रतीत होगा ।—

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः । योग द. १ । १२.

“ अभ्यास और वैराग्यसे मनका निरोध होता है । ” यह

महामुनि पतंजलि का कथन है, भगवद्गोतामें भी श्रीकृष्णचंद्रजीने अर्जुनको यही उपदेश दिया है । यह न केवल मनोनिग्रहमें सत्य है, परंतु सब अन्य कार्योंके सिद्धि मिलने के लिये भी यही नियम बड़ा उपयोगी है । “ अभ्यास ” करनेसे कार्यसिद्धि होती है, यहां अ य सक, अर्थ दृढ निश्चयसे और योग्य रीतिसे सिद्धि मिलने तक प्रयत्न करना है, एकबारके प्रयत्नसे सफलता आर सुफलता न हुई तो पुनः पुनः प्रयत्न करनेसे सफलता होती है । “ वैराग्य ” का अर्थ है अन्य बातोंको आर ध्यान न देना, अन्य विषयोंसे अलिप्त रहना, जो कार्य सिद्ध करना है उसीमें दत्तचित्त होना आर उसके सिवाय अन्य सब कार्योंके विषयमें उदासीन रहना । उदाहरणके लिये लीजिये कि, किसीको वेदका अध्ययन करना है; तो इसके साधक अंगोंके समेत वेदके अध्ययनमें पूर्ण प्रीति रखकर इससे भाग जा अन्य अध्ययन हैं, उनके विषयमें उदासीन रहनेका नामा वैराग्य है । विचार करनेपर पता लग सकता है कि, इन दो नियमोंसे सब प्रकारका सिद्धि अति शीघ्रही प्राप्त हो सकती है ।

साधारण मनुष्य परिस्थितिका गुलाम बनकर रहता है, परंतु पुरुषार्थी मनुष्य परिस्थितिको दूर करके अपने अभ्युदयका मार्ग निकाल लेता है । पुरुषार्थ करनेवालेके सामने जो विघ्न आते हैं, वे उसकी शक्ति बढ़ानेके हेतु बनते हैं । सुस्त मनुष्यके लिये विघ्नोंका भय होता है । अभ्यास—वैराग्य—संपन्न मनुष्यके लिये ऐसा कोई विघ्न नहीं है कि, जो उसको अपनी इष्ट सिद्धिसे दूर रख सके । इसलिये इसपर विश्वास रखते हुए आप अपने उद्देश्यका निश्चय

कीजिये, और पूर्वोक्त रीतिसे इष्ट अवस्थातक अपनी उन्नति सिद्ध कीजिये ।

न श्वः श्वमुपासीत । को हि मनुष्यस्य

श्वो वेद ॥

शत. ब्रा. २।१।३।९

“ कल कलंगा, कल कलंगा, ऐसा न कहिये, कौन जानता है कि कलकी बात क्या है । ” इसीलिये शुभकार्य विशेषतः अपने अभ्युदयक कार्य, कलपर छोड़ना पाप है । जो अच्छा कार्य होता है, उसका शीघ्रही प्रारंभ करना चाहिये । आजहा कार्य प्रारंभ करनेकी तैयारी, जो कार्य करना है उसको ध्यानपूर्वक ख्यालसे करनेका गुण, व्यवस्थाके साथ कर्तव्य करनेका स्वभाव, कोई कार्य अपूर्ण न रखनेका उत्साह, कर्तव्य निश्चित करनेपर कभी सुस्ती न करनेका सद्गुण, उद्यम शीलता, साहसके साथ बड़ा प्रयत्न करनेकी हिम्मत, धैर्यसे आगे बढ़नेकी निभर्यता, शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आत्मिक बल, और पराक्रम करके अपना यश बढ़ानेका उत्साह जिस पुरुषमें होगा, वह कभी अवतन नहीं रह सकता, तथा जिस राष्ट्रमें ये गुण उच्च अवस्थामें होंगे, उस राष्ट्रको कोई भी दबा नहीं सकता ।

“ आत्मानुशासन ” से अपनी उन्नति सिद्ध करनेवाला उद्यमी और संयमी पुरुष प्रतिदिन अपनी उन्नति करता रहता है । आप यदि देखेंगे तो आपको पता लग जायगा कि, सिद्धियां उसके

पास दौडती हुई आती हैं । उसके पास न्यूनता नहीं रहती । वह कभी चिडचिडा नहीं रहता, आप उसको सदा हास्य वदन ही देखेंगे । वह चातुर्यसे अपने कर्तव्य पालन करता है, फुर्ती और उद्यम उसके स्वभाव गुण हैं । सुस्ती और आलस्य उसके पास नहीं रह सकते । वह अपनी शक्तियोंको स्वाधीन रखता है, मनका संयम करता है, इंद्रियोंका दमन करता है, नियमित व्यायामसे अपना शरीर नीरोग रखता है, नित्य नवीन ज्ञान प्राप्त करके उसको अपने जीवनमें ढालता है, उसका रहना सहना, वार्य करना और विश्राम लेना सब नियमपूर्वक और व्यवस्थासे होते रहते हैं, वह नियत समयमें नियत कार्य करता है और नियत वार्यके लिये मुहूर्तका निश्चय पहिलेही करता है, इसलिये किसी कार्य करनेके समय उसको गडबड अथवा अस्वस्थता नहीं होती । कर्तव्यके विषयमें तथा कार्य करनेके मार्गोंके विषयमें उसके मनमें संदेहवृत्ति नहीं होती, परंतु निश्चितता होती है । इसलिये वह निडर होकर कार्य करता है और यशको प्राप्त करता है । लोग समझते हैं कि उसमें कोई अलौकिक शक्ति है, परंतु वैसी कोई बात नहीं होती । जैसा शक्तियां अन्यामें होती हैं वैसी ही उसमें होती है । भेद इतनाही है कि वह उनका ययायोग्य रीतिसे उपयोग करता है और दूसरे सुस्त हैं ।

इस प्रकार “ आत्मानुशासन ” का महत्व है । इस जगत के अंदर जो पुरुष अथवा जो स्त्री विशिष्ट बनी है, उसने इन नियमोंके

पालनसेही यश प्राप्त किया है । यह न समझिये कि उनके अंदरही कोई ऐसा खास दैवी शक्ति थी और वह शक्ति आपके अंदर नहीं है । यदि शक्तियां अलग अलग करके गिनीं जायं, तो आपके अंदरभी उतनी ही शक्तियां होंगी, कि जितनी उनमें थीं अथवा हैं । परंतु उन्होंने पुरुषार्थ प्रयत्नसे आत्मानुशासनकी रीतिके अनुसार प्रयत्न करके अपना अभ्युदय किया और आप जहांके वहांही खड़े हैं ! ! ! यह चमत्कार किसी बाह्य कारणसे नहीं हुआ है, परंतु आपके “ निश्चय अथवा अनिश्चय ” के कारण ही यह बात ऐसी बनी है । “ आपका भविष्य बनाना या बिगाड़ना पूर्णतया आपके आधीन है । ” इसलिये जो पहिले हुआ सो हुआ, आजही निश्चय कीजिये और अपनी उन्नतिके लिये आजसेही योग्य नियमोंके पालन करनेका पवित्र कार्य शुरू कीजिये ।

(१) मैं कैसा था ? (२) मैं इस समय कैसा हूं ? (३) ऐसा ही चलता रहा तो मेरा क्या बनेगा ? (४) मेरी किस रीतिसे शीघ्र उन्नति हो सकती है ? (५) मेरी अवस्थामें जो थे उन्होंने किस मार्गसे उन्नति प्राप्त की ? (६) अपनी उन्नति के लिये आज ही मैं क्या कर सकता हूं ? इत्यादि बातोंका विचार करके आजका कार्य आजही कीजिये और भविष्यके लिये अभ्युदयके योग्य नियम करके उनका पालन करके यशस्वी बन जाइये ।



सद्गुणोंकी धारणा ।

यम और नियमोंका अभ्यास करनेसे मनुष्यका जीवन अधिक पवित्र, अधिक श्रेष्ठ और अधिक आदर्शभूत होता है । परंतु यह अभ्यास केवल “ अभ्यास ” समझकर करना नहीं चाहिये, प्रत्युत उन गुणोंको अपने जीवन के अंदर ढालना चाहिये । ऐसा देखना चाहिये कि, इसका जीवन यम नियम रूप ही बन गया है । तात्पर्य यह है कि, वैसा अपना निज “ स्व-भाव ” ही बनना चाहिये । श्रेष्ठ और उच्च गुणोंसे परिपूर्ण स्वभाव बनाना ही यहां मुख्य है, दिखावेसे अथवा प्रयत्नसेही केवल कार्य नहीं चल सकता । अब विचार करना है कि, यह स्वभाव किस प्रकार बनाया जा सकता है ।

“ गुण ” अर्थात् जो सद्गुण हैं, उनका मनसे ध्यान करना, पहिला काम है, जब अपने मनसे उन गुणोंकी श्रेष्ठता निःसंदेह श्रेष्ठ जिद्ध हो जाय, तब उनसे अनुकूल “ कर्म ” करना आवश्यक है । जैसे मनमें गुण धारण किये थे, और जिनकी श्रेष्ठता मनुष्य द्वारा निश्चित हुई थी, उनको कर्म करनेके समय उपयोग में लाना चाहिये । इस प्रकार जब गुण और कर्म की, विचार और आचार को, मन और कर्माद्रियोंकी एकरूप वृत्ति बन जायगी, तब वह भावना “ स्वभाव ” में परिणत होती है । इसीप्रकार स्वभाव

बन जाता है, जैसा जिसका स्वभाव होता है, वैसाही वह होता है । इसलिये स्वभाव बनानेका महत्व है ।

प्रयत्न करनेसे ही स्वभाव बनता है, बड़े परिश्रमसे बननेवाला यह भाव है । बहुत निग्रह करनेपर भी परीक्षाका समय प्राप्त होनेपर ज्ञानेंद्रियां, कर्मेंद्रियां, मन तथा अन्य अवयव धोखा देते हैं, इसका कारण इतनाही है कि, जैसा बनना चाहिये था वैसा स्वभाव बना नहीं है । विश्वामित्रने बड़ी तपस्या की, बहुत ही मनका संयम किया; परंतु परीक्षाका समय प्राप्त होनेपर पता लगा कि भोगवासना शेष रही है, और ब्राह्मण्यका शम दम अभीतक स्वभावमें उतरा नहीं । योगसाधनमें इस “ स्व-भाव ” के बनानेका अत्यंत महत्व है । बाहिरके दिखावेका यहां काम नहीं है, परंतु सच्ची “आत्म-परीक्षा” का ही यहां संबंध है । यम नियमोंको स्वभावमें ढालने के विषयमें जो अनुभव की बातें हैं, उनकाही इस लेख में थोड़ासा विचार करना है । यदि आपको अपना स्वभाव बनाना है तो आपको विशेष रीतिसेही प्रयत्न करना चाहिये । पहिली बात “ विचार जागृति ” की है । एक एक विचार मनमें सततः जागृत रहना चाहिये । विचार जागृति मनमें सतत होने के लिये एकही उपाय है और वह यह है कि उस विचार के शब्द मोटे अक्षरोंमें आपके सामने सदा रहें । वेदों के उत्तम मंत्र, उपनिषदोंके वाक्य, शास्त्रोंके आदेश, सत्पुरुषोंके बोध, सुभाषित आदि मोटे और सुंदर अक्षरोंमें लिख कर यदि आप अपने घरको दिवारों पर लगायेंगे, तो बारंबार उन भावोंका स्मरण आपके मनमें होगा, और आपके अंदर सुवि-

विचारोंकी योग्य जागृति हो जायगी । यह संभव नहीं कि, आपका मित्र बारंबार आपको जागृत करेगा, यह संभव नहीं कि आपकी मनः-प्रवृत्तिके योग्य वाक्य छपे छपाये आपको बाजारोंमें मिलेंगे । यदि मिले तो आप लेकर उनको लटकाईये । परंतु न मिले, तो आपको अपनी उन्नति करना अत्यावश्यक है, इसलिये आप स्वयं जितने हो सके उतने उत्तम वाक्य लिखें कर अपने घरमें स्थान स्थानपर दिवारोंपर लटका दीजिये । यहां आपकी सुविधाके लिये थोड़ेसे वाक्य नीचे देता हूं—

(१) अहिंसा । मा हिंसीस्तन्वा प्रजाः ॥ यजु. १२।३२॥

अपने शरीरसे किसीभी प्रजाको अथवा किसीभी प्राणिको दुःख न दो । शरीर, इंद्रिय, मन, बुद्धि, वाणी अथवा किसी प्रकारके इशारेसे किसी दूतरेको कष्ट न दो । यह अहिंसाकी भावना विचार में स्थिर रहे, यही भावना वाणीसे प्रकट हो, इसी भावनासे युक्त कर्म हों और इसी प्रकार अपना जीवन अहिंसा रूप बने । जिसके मन, वाणी और कर्म में पूर्ण अहिंसा बनी है और जिसका स्वभावही अहिंसा मय बन गया है; उसके साथ रहनेवाले सब अन्य प्राणी भी निर्वैर भावसे युक्त होते हैं ।

(२) सत्य-सत्यस्य नावः मुकृतमपीपरन् ॥ ऋ. ९।७३।१

सत्यकी नौकायें सदाचारीको दुःखके पार ले जाती हैं । आग्रहसे सत्यका पालन करनेसे यश प्राप्त हो जाता है । सत्यसे देवत्व प्राप्त होता है । इसलिये असत्यको छोड़कर सत्यका स्वीकार

दक्षतासे करना चाहिये । निश्चयसे अनृत छोड़कर सत्यका पालन करना चाहिये । कितना भी प्रलोभन हो, असत्यसे कितना भी लाभ प्राप्त क्यों न होता हो, परंतु सत्य पर ही सदा स्थिर रहना चाहिये । सब जगत् सत्य नियमोंसे चल रहा है, सत्य परमेश्वरका उसको आधार है, सत्यके आश्रयसे सब साधुसंत श्रेष्ठ वंदनीय और यशस्वी बने हैं, सत्य पालन करनेसे मनुष्य निर्मय बन जाता है । इस प्रकार सत्यकी महिमा है ।

(३) अतेय—न स्तेयमग्नि ॥ अ. १४।१।५७

मैं चोरी करके अपने भोग नहीं करता हूँ । चोरीके धनसे अपने भोग बढ़ाना महापाप है । चौर्य अत्यंत हीन प्रवृत्ति है । चोरी करके कोई भी बड़ा नहीं हुआ है । सब लोक चोरका धिक्कार करते हैं । इस लिये चोरी करके मैं कभी अपने आपको नाच नहीं बनाऊंगा ।

(४) ब्रह्मचर्य—ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाग्नत ।

अ. ११।५।१९

ब्रह्मचर्य पालन करके ही मृत्युको दूर किया जा सकता है । जो दीर्घजीवी हुए हैं, उन सबोंने ब्रह्मचर्यका पालन विशेष रीतिसे किया था । ब्रह्मचर्यका नाश होनेसे आयु य छट जाता है, मनुष्य निस्तेज होता है, उसकी स्मरणशक्ति और बुद्धि निकृष्ट होती है । पुरुषार्थ करनेका उत्साह ब्रह्मचर्य दृढ़ रखनेवालेके अंदरही होता है । वार्यका नाश करनेवाला सुस्त और हीन सा दिखाई देता है । इस लिये प्रयत्न करके मैं ब्रह्मचर्यका पालन अवश्य करूंगा ।

(५) अपरिग्रह—मा गृधः ॥ य. ४०।१

मत् ललचाओ । विषय भोगोंका लोभ कम करो । भोगोंमें फंसेने से योगका जीवन नहीं व्यतीत हो सक्ता । विषयोंके अति सेवनसे अर्थात् भोगसे रोगका भय होता है । विषयोंका परिग्रह न करनेसे जो निर्लोभ वृत्ति हो जाती है, उसीको अपरिग्रह वृत्ति कहते हैं । विषयोंसे आनंद नहीं मिलता, परंतु अपनी आत्मिक शक्तिसे आनंद का अनुभव होता है, यह आत्मविश्वास इस भावनासे होता है ।

(६) स्वच्छता—शुद्धाः पूता भवत । ऋ. १०।१८।२

शुद्ध और पवित्र बन जाइये । अपनी शरीरका शुद्धता. मनकी पवित्रता, इंद्रियोंको निर्दोषता, बुद्धिकी शुद्धि, गृह का स्वच्छता. अपने स्थानकी शुद्धि, ग्रामको निर्मलता, समाजकी पवित्रता, इस प्रकार सर्वत्र स्वच्छता होनी अत्यावश्यक है । स्वच्छतासेही निर्दोष जीवन हो सकता है । आयु, आरोग्य, प्रसन्नता आदिका मूल स्वच्छता और पवित्रता में है । अपनी सब प्रकारसे पवित्रता करनी चाहिये ।

(७) संतोष—अकामो धीरो अमृतः । अ. १०।८।४४

संतोषवृत्तिवाला धैर्ययुक्त और अमर होता है । लोभी वृत्तिसे मनुष्य भयभीत और क्षीण बनता है । लोभ को दूर करके निष्काम संतोष वृत्तिसे आनंद और धैर्य प्राप्त होता है । चेहरेपर सहज आनंदवृत्ति रहनेके लिये मनमें संतोष चाहिये । वासनाओंका शोभ जहां होगा, वहां मानसिक समता नहीं होगी; और समताके अभावमें आनंदभी नहीं होगा ।

(८) तप—अतप्ततनूर्न तदामो अश्रुतेः । ऋ. ९।८३।१

जिसने तप नहीं किया, उसको वह आनंद नहीं प्राप्त होता है । तप करनेसे मुख मिलता है । धर्मकार्य करनेके समय जो कष्ट होते हैं, उनको आनंदसे सहन करनेका नाम तप है । जितने महात्मा हुए हैं, उन सबने तप किया था, इसीलिये उनका सर्वत्र आदर होता है । तपके जीवनके विना न इस जगत् के कार्यमें सिद्धि प्राप्त होती है, और न आध्यात्मिक उन्नति मिल सकती है । जो तप करता है, उसकी सर्वत्र पूजा होती है । जो अपने सत्यसिद्धांत प्रतिपादन करनेके कारण कष्ट सहन करता है, उसी का विजय होता है । इसलिये दृढतासे तप का जीवन व्यतीत करना चाहिये ।

(९) स्वाध्याय—स्वाध्यायान्मा प्रमदः ।

तै. उ. १।११।१

अपनी विद्याका अभ्यास तथा अपना ज्ञान प्राप्त करना आवश्यक है । मैं कैसा था, कैसा हूँ और ऐसाही चलता रहेगा तो आगे कैसी अवस्था होगी, इसका बारंबार विचार करना चाहिये । वह ज्ञान जैसा वैयक्तिक दृष्टिसे वैसाही सामाजिक और राष्ट्रीय दृष्टिसे प्राप्त करना चाहिये । ग्रंथ भी ऐसेही पढ़ने चाहिये कि, जो उक्त ज्ञान देनेवाले हों ।

(१०) ईश्वरभक्ति—इमे त इन्द्र ते वयं । ऋ. १।५७।४
हे प्रभो ! हम तेरे हैं । हे ईश्वर ! हम सब आपकी भक्ति करनेवाले हैं । इस प्रकार परमेश्वरकी भक्तिके भाव व्यक्त करनेवाले वाक्य घरमें लटकाने चाहिये ।

(११) शांति—शांतिरेव शांतिः, सा मा शांतिरेधि ।

यजु० ३६।१७

जो सच्ची शांति है वही मुझे प्राप्त हो । जो सच्ची शांति है, उसको स्थापना मैं करूंगा । व्यक्तिमें शांति रहे, समाज और राष्ट्रमें शांतता अबाधित रहे, संपूर्ण जगत् में सच्ची शांति रहे । इस प्रकारको शांति स्थापन करनेमें मैं अपने आपको समर्पण करता हूँ । सब श्रेष्ठ पुरुषोंने शांति स्थापनमें ही अपने आपको समर्पित किया था । सब मनुष्योंका अंतिम ध्येय सच्ची शांति प्राप्त करना ही है ।

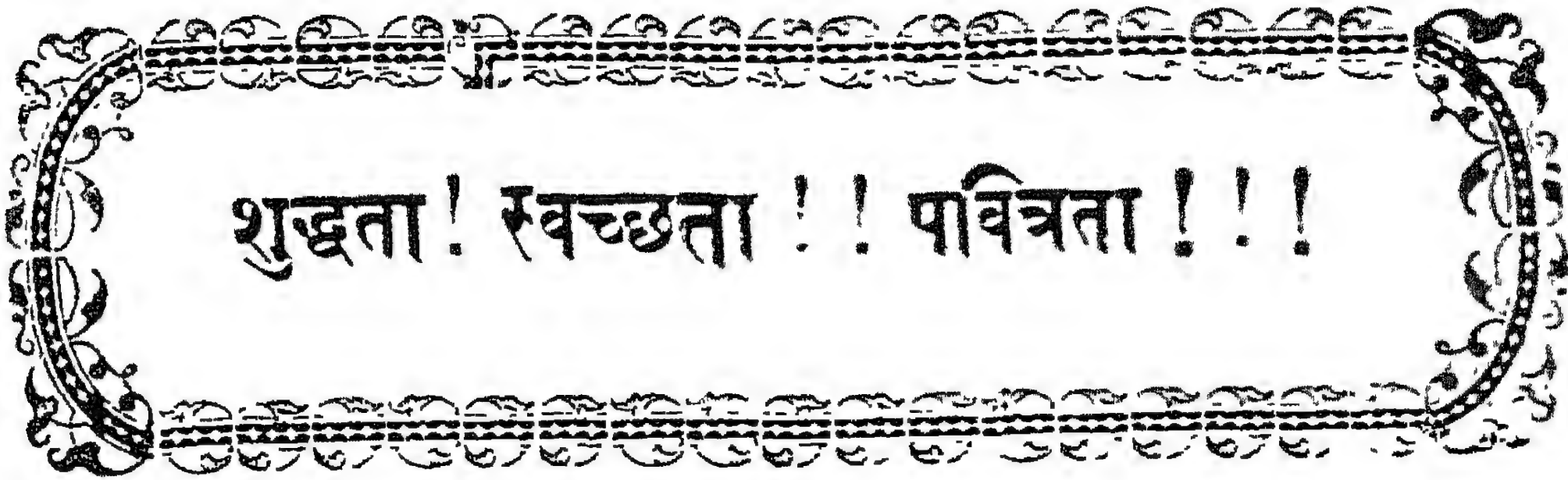
इसी प्रकार शुभ गुणोंके विषयमें बड़े अच्छे उत्तेजना के वाक्य चुनकर दरमे दिवारोंपर लटकाने चाहिये । न्याय, नम्रता, सरलता, निःकपटभाव, संयम, दमन, स्थिरता, व्यवस्था, उद्यमशीलता, धैर्य, मितव्यय, पराक्रम, यश, महत्व आदि शुभ गुणोंके विषयमें जागृति करनेवाले वाक्य चुनचुन कर लटकानेसे बड़ा लाभ होता है । जाने आनेके समय उन वाक्योंपर दृष्टि पड़ती है, और मनमें वही भाव खड़ा हो जाता है, इस प्रकार बारम्बार होनेसे अंतःकरणमें संस्कार दृढ़ हो जाते हैं । ग्रह साधारण घरका वायुमंडल बनानेके विषयमें हुआ ।

इसी प्रकार अपने इष्टमित्र चुननेके समयमें भी दक्षता रखनी चाहिये । जो उक्त वायुमंडलका परिपोष करेंगे, ऐसे ही सज्जनोंके साथ मित्रता रखनी चाहिये । जो उक्त वायुमंडल बिगाड़ देंगे, उनको दूर रखना योग्य है ।

इतना करनेपर भी अपने प्रयत्नकी आवश्यकता रहती ही है । यदि आप प्रयत्न करके उक्त शुभ गुण अपने अंतःकरणके अंदर स्थिर करनेका दृढ़ यत्न न करेंगे, तो बाहेरकी परिस्थिति कोई इष्ट परिणाम

आपके ऊपर कर नहीं सकती । इसलिये आपको स्वयं अपने सुधार के लिये कटिबद्ध होना आवश्यक है । यह कैसा किया जा सकता है ? इसकी युक्ति यह है । पूर्व स्थानमें थोड़ेसे गुण लिखे हैं, उतने ही पर्याप्त नहीं हैं; इस लिये आप कल्पना कीजिये कि, किन किन उत्तम गुणोंसे “ उत्तम आदमी ” बनता है । आप अपने मनके अंदर ऐसे आदमीकी मूर्ति खड़ी कीजिये । उसके अंदर कौनसे गुण हैं, और कौनसे आपके अंदर नहीं हैं, और उतना अच्छा बननेके लिये अपने अंदर कितने गुण किस प्रमाणसे बढ़ाने चाहिये । यह बात आप अपने मनसे ही कागजपर लिखिये ।

जब गुणोंकी संख्या आप निश्चित करेंगे, तो उन गुणों में जो गुण सबसे सुगमतया प्राप्त हो सकता है, इसको अपने अभ्यास के लिये प्रथम रखिये; और जो सबसे कठिन होगा उसको सबके पश्चात् लिखकर बीचमें क्रमपूर्वक इतर गुण लिखिये । अब जो गुण आपके मतसे सबसे सुगम है, उसकी प्राप्तिका यत्न करना आपका पहिला कर्तव्य होगा । बड़े अक्षरोंमें एक कागजपर उस गुण का नाम लिख कर अपने कमरेमें लगाइये, और उस गुणका परिपोष करनेवाले मंत्र, वाक्य और सुभाषित चुनकर उसके साथ रखिये । एक महिना भर एक “ गुणकी धारणा ” करनेका अभ्यास निश्चयके साथ कीजिये । और जहांतक हो सके जहांतक प्रयत्न करके उस मासमें अपने मनपर ऐसे संस्कार जमाइये कि जिससे वह गुण आपके मनमें स्थिर हो जाय, और आपका स्वभावही वैसा बन जाय । मान लीजिये कि “ शुद्धता स्वच्छता ” आदिके ऊपर आपको धारणा करनी है । क्योंकि यह सबसे सुगम है —



(१) शरीरकी स्वच्छता, (२) इंद्रियोंकी पवित्रता.

(३) कपड़ोंकी शुद्धता, (४) मनकी शुद्धता,

(५) विचारों की पवित्रता, (६) आत्माकी स्वच्छता,

(७) कमरे को निर्मलता, (८) घरकी शुद्धता.

(९) उद्यान की पवित्रता, (१०) ग्रामकी स्वच्छता, इ-

इस प्रकार आप सूचनायें लिखिये. तथा जहांसे आप स्वच्छताका प्रारंभ कर सकते हैं, वहांसे अमल करना शुरू कीजिये । “ शुद्धता पवित्रता और निर्मलता ” को धारणा आपने एक महीनेमें करनी है; इसलिये इसमें त्रुटि होनी उचित नहीं है । आपने वैदिक धर्म आचरणमें लाना है और जनता को बताना है कि, वैदिक धर्मका सच्चा प्रचार आचरण से ही होता है । इस लिये दिखावेके लिये प्रयत्न न कीजिये । यदि आप दिखावे के लिये करेंगे, तो उसका इष्ट परिणाम नहीं होगा; इसलिये आप अपना कर्तव्य समझकर अपने आचरण की पवित्रता करते जाइये । आप प्रयत्न करेंगे, तो एक महीनेके अंदर ही “ स्वच्छता ” के विषयमें आप आदर्श बन जायेंगे, और लोग स्वयंकहने लगेंगे कि, ‘ देखो, यह कैसा था और अब कैसा बन गया है ’ लोगोंके

ये शब्द सुनकर आप धर्म-उपनिषद् कीजिये, परंतु अधिक दक्ष बनकर अपनी अधिक पवित्रता करते जाइये । इसका परिणाम और ही अधिक होगा । ध्यान रखिये कि, ‘ कर्तव्य करना आपका अधिकार है, परंतु फल का लोभ नहीं करना चाहिये । ’ फलके लोभसे ही यदि कार्य करेंगे, तो गिरेंगे । इसलिये दूसरोंकी निंदा अथवा नुतिकी पर्वह न करते हुए आप अपना कर्तव्य पालन उक्त प्रकार करते जाइये; अपने अंदर श्रेष्ठ गुणोंका धारण कीजिये, और वैदिक जीवन का अमल कीजिये । इसका परिणाम हमेशाही अच्छा होगा ।

जिस गुणपर ‘ धारणा ’ कर्त्तनी है, उस गुण का वाचक शब्द, उस गुणका स्मरण देनेवाले मंत्र, उपदेश और वाक्य, उस गुणका विकास जिस विमूर्तिमें हुआ होगा, उसका चित्र अथवा नाम सामने दिवार पर लटका रहनेमें, मनके अंदर उन गुणोंको जागृति हो जाती है; इसलिये ऐसा लिखकर रहनेसे धारणाकी सिद्धि प्राप्त होनेमें सहायता हो जाती है । देशभक्ति के लिये श्री शिवाजी छत्रपति और गंगा प्रतापसिंह; धर्मभक्ति के लिये सिव गुरु, ब्रह्मचर्य के लिये भीष्मपितामह; सत्यके लिये राजा हरिश्चंद्र; ईश्वरभक्ति के लिये प्रल्हाद आदि अनेक पुरुष हैं कि, जो उक्त गुणोंकी सूचना दे रहे हैं । इनके साथ सूचक मंत्र, अच्छे वाक्य, वाक्वचन, संतोंके उपदेश आदि रहनेमें मन के अपर अदूर्ध्व परिणाम हो जाता है । आप इस प्रकार करके देखिये, आपने आठ दस दिनों के अंदर ही अनुभव आजायगा और इसकी उपयोगिता के विषयमें कोई शंका ही नहीं रहेगी ।

उत्साह, महत्वाकांक्षा और जोश मनुष्यके अंदर विलक्षण कार्य करते हैं । उत्साह—हान मनुष्य की उन्नति होना असंभव है । इसलिये आप उत्साह में मनमें विश्वास रखिये कि मैं इस गुणकी धारणा इस महिनेमें अवश्यही करूंगा, और विघ्नोंकी पराह न करते हुए मैं अपना निश्चय स्थिर रखूंगा, और सिद्ध करके बताऊंगा । जिस गुणके ऊपर प्रथम धारणा करनी होगी, वह गुण सबसे सुगम चुन लीजिये, जिससे आपको यश सत्वर प्राप्त होगा, और आप द्विगुणित उत्साहसे आगेके गुणोंकी धारणा कर सकेंगे ।

कई मनुष्य धनके लिये अपने गुण बढ़ाते हैं, कई दूसरोंका केवल अनुकरण करना चाहते हैं, कई स्पर्धासे आगे बढ़ते रहते हैं, कई दूसरे लालचोंके लिये यत्न करते रहते हैं । धन प्राप्तिके लिये किसीने अपने अंदर सद्गुणोंकी वृद्धि की तो भी अच्छा है; सज्जनोंका अनुकरण करनेके लिये कोई मनुष्य अच्छा बना तोभी कोई बुरा नहीं है; उसी प्रकार स्पर्धाके कारण कोई उन्नत हुआ तोभी बहुत प्रशंसनीय है । तथापि यदि आप अपने अंदर “ मनुष्यत्व ” की वृद्धि करनेके लिये ही केवल श्रेष्ठ गुणोंकी धारणा करके उनकी अभिवृद्धि करेंगे, और इस प्रकार सद्गुणोंसे मंडित होकर जनताकी भलाई करनेके सार्वजनिक कार्यमें अपने आपको समर्पित करेंगे, तो आपका यश चिरकाल रहेगा । परंतु यदि कोई इस प्रकार निष्काम भावसे अपनी उन्नति नहीं कर सकता, तो वह पूर्वोक्त रीतिसे फलकी इच्छा धारण करके सकाम भावसे उन्नतिकी कार्य करे । पहिली

मकाम भावना, अपनी उन्नति हो जानेपर, उच्च निष्काम भावनामें ही परिणत हो सकती है ।

साधारण मनुष्योंको प्रारंभमें ऐसा करना उचित है कि, अपने आपको अपनी विभूतिके स्थानमें ही मानसिक भूमिकामें क्षणमात्र रखें । यदि आपको सत्यका आग्रहसे पालन करना है, तो हरिश्चंद्र के स्थानमें अपने आपको रखिये और समझ लीजिये कि इतने कठिन प्रसंग आनेपरभी आपने सत्य छोड़ा नहीं । अथवा आजकलकी आपत्तियां आपपर आरहीं हैं तथापि आपने सत्य पकड़ रखा है और छोड़ा नहीं । ऐसी कल्पनामय दृढ़ता अपने मनके अंदर ही अनुभव कीजिये । इससे यह होगा कि, कल्याणमें ही आप अपने आपको स्वयं कठिन प्रसंगोंमें रखेंगे और परीक्षाका समय आनेपर भी न गिरनेका अनुभव करेंगे । उससे थोड़ासा बल और उत्साह प्राप्त हो जाता है । यद्यपि इससे कठिन प्रसंगमें बहुत लाभ होनेकी आशा नहीं है, तथापि मनके लिये कुछ न कुछ सफलताकी आशा हो जाती है । और काल्पनिक प्रलोभन काल्पनिक आत्मिक बलसे दूर करनेमें भी कुछ बल मिल जाता है । मनका दृढ़ निश्चय करनेके लिये यह एक अत्यंत अल्पसा साधन है ।

प्रत्येक चार दिनमें अथवा आठवें दिन आप अपनी परीक्षा कर सकते हैं कि, धारणाका गुण अपने अंदर किस प्रमाणसे बसने लगा है । यदि उक्त अवधिमें कोई परीक्षाका समय आया होगा, तो आप विचार कीजिये कि, आपका वर्तमान उस समय कैसा हुआ, और उस

प्रकारका समय फिर आनेपर आपको किस बातमें अधिक सावधानता रखनी चाहिये । इस प्रकार आत्मपरीक्षा करने से आपको बड़ा ही लाभ होगा ।

अंतमें इतना ही कहना है कि, संपूर्ण बलोंमें “ निश्चय का बल ” सबसे अधिक है । इसलिये यदि आप अपने जीवनमें “ वैदिक धर्म ” को ढालना चाहते हैं, अथवा यों कहिये कि, अभ्युदय और निश्चयस की सिद्धि सचमुच प्राप्त करना चाहते हैं, तो आपको मन का पक्का निश्चय करना चाहिये । यदि आप मनका पक्का निश्चय नहीं करेंगे तो संपूर्ण जगत् भी आपका सहायक हुआ, तथापि आपकी उन्नति नहीं होगी । परंतु संपूर्ण जगत् आपका विरोधी होनेपर भी यदि आपका दृढ़ निश्चय है, तो आपका ही विजय होगा । इसलिये सब कुछ आपकी उन्नति आपके दृढ़ निश्चयपर अवलंबित है, इस बातको आप न भूलिये ।

तात्पर्य दृढ़ निश्चयसे आप प्रयत्न करेंगे, तो पूर्वोक्त प्रकार एक एक सद्गुणको अपने अंदर धारण करके बढ़ा सकते हैं । और साल दो सालमें ही आप ऐसे बन सकते हैं कि, जिसको अनुकरणीय समझा जा सकता है । यदि थोड़ेसे दृढ़ निश्चयसे ऐसा होता है, तो फिर आप क्यों नहीं प्रयत्न करते ? कृपया आजही प्रारंभ कीजिये और देखिये तो सही कि दो चार महिनोमें क्या होता है ?





(१) वैदिक धर्मका ध्येय	पृष्ठ २
(२) आत्मशक्तियोंका विकास	३
(३) विवेक, भावना और अंतःप्रवृत्ति	१२
(४) आत्मानुशासन	२२
(५) सद्गुणों की धारणा	३९
(६) शुद्धता, स्वच्छता और पवित्रता	४७

[१] देवता-परिचय-ग्रंथ-माला ।

- १ रुद्रदेवताका परिचय । मृ. ॥) आठ आने ।
२ ऋग्वेदमें रुद्र देवता । मृ. ॥=) दस आने ।
३ ३३ देवताओंका विचार । मृ. ≡) तीन आने ।
४ देवता-विचार । मृ. ≡) तीन आने ।

The University Library,

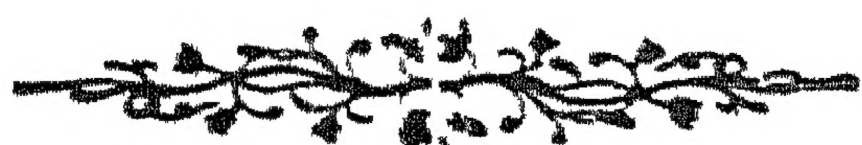
Allahabad.

Accession No. 31851

Section No. 15

(४) बाह्यण बंध माला ।

१ शतपथबोधामृत । . ॥) चार आने
मंत्री-स्वाध्यायमंडल, औंध. [जि. सातारा.]



आसन।

“ योग की आरोग्य वर्धक व्यायाम पद्धति ”

अनेक वर्षों के अनुभवसे यह बात निश्चित हो चुकी है कि शरीर स्वास्थ्यके लिये आसनोंका आरोग्य वर्धक व्यायाम ही अत्यंत सुगम और निश्चित उपाय है।

इस समय तक बाल, तरुण, वृद्ध, स्त्री, पुरुष, रोगी तथा अशक्त मनुष्यों को भी इस योग की आरोग्य वर्धक व्यायाम पद्धति से बहुत ही लाभ हुआ है।

अशक्त मनुष्य इससे अपना स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं और नीरोग मनुष्य अपना स्वास्थ्य स्थिर रख सकते हैं।

इस पद्धतिका संपूर्ण स्पष्टीकरण इस पुस्तक में है। मूल्य केवल २) रु. है। शीघ्र मंगवाइये।

मंत्रो-स्वाध्याय मंडल, औंध (जि. सातारा)

मुद्रक तथा प्रकाशक:—श्रीपाद दामोदर सातवळकर।

भारत मद्रणालय, स्वाध्याय मंडल, औंध (जि. सातारा.)